विश्व प्रसिद्ध पुस्तक
'जीवन के संदेश'
की संक्षिप्त प्रति

जीवन के संदेश

जरूरी सलाह :

सुरक्षित मातृत्व
स्तनपान
बच्चे का विकास
सही खुराक
टीकाकरण
दस्त लगना
मलेरिया
एचआईवी और एड्स
और अन्य अनेक विषयों पर...

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

Community Health Library and Information Centre
CHC SOCHARA
Koramangala
Bangalore - 34
(CLIC)
16691
CLIC
SOPHE

जीवन के संदेश

गर्भ कब–कितनी बार 1

सुरक्षित मातृत्व 3

बच्चे का विकास और बचपन में सीखना ....

स्तनपान कराना 13

सही खुराक और बढ़वार 15

टीकाकरण 1

दस्त ल

और
2

व्यक्तिगत सफ़ाई 2

मलेरिया

प्राकृतिक विपदा ....

प्रस्तावना

भारत में हर वर्ष हज़ारों बच्चे अपना पाँचवाँ जन्मदिन मनाने से पहले ही ऐसे कारणों से मर जाते हैं जिनसे बचा जा सकता है। इनमें से बहुत सी मौतें सिर्फ़ पाँच कारणों से होती हैं : निमोनिया, दस्त, खसरा, मलेरिया और कुपोषण।

इस सब के बावजूद जीवित बचे लाखों बच्चे कमज़ोरी के साथ जीते हैं और कभी अपनी क्षमता का पूरा विकास नहीं कर पाते। बचपन में मौत के इन पाँच कारणों से बच्चों को बचाने और इनका इलाज करने की जानकारी और साधन दोनों मौजूद हैं।

'जीवन के संदेश' संक्षिप्त पुस्तिका में बच्चों को मौत और बीमारियों से बचाने तथा महिलाओं को गर्भावस्था और प्रसव के दौरान सुरक्षा देने के बारे में कुछ बहुत ज़रूरी बातें बताई गई हैं। सीधी–सरल भाषा में दिए गए इन संदेशों को हर व्यक्ति अपना सकता है।

गर्भ कब–कितनी बार

क्या आप जानते हैं?

बहुत अधिक बार, बहुत जल्दी–जल्दी, किशोरावस्था में, या 35 वर्ष से अधिक की आयु में माँ बनने से महिलाओं के जीवन को ख़तरा होता है और करीब एक तिहाई बच्चे इन्हीं कारणों से मर जाते हैं।

परिवार नियोजन महिलाओं और बच्चों का स्वास्थ्य सुधारने के लिए सबसे असरदार तरीकों में से एक है। परिवार नियोजन से बहुत सी माताओं और बच्चों को मरने तथा अक्षम होने से बचाया जा सकता है।

मुख्य संदेश

- **18 वर्ष की आयु से पहले या 35 वर्ष की आयु के बाद गर्भ धारण** करने से माँ और उसके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए ख़तरा बहुत बढ़ जाता है। इसीलिए भारत सरकार ने कानूनन विवाह के लिए लड़की की कम से कम आयु 18 साल तय की है।

- माताओं और बच्चों, दोनों के स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है कि दो बच्चों के जन्म के बीच कम से कम **दो वर्ष का अन्तर** रखा जाए।
- **चार बार माँ** बनने के बाद गर्भावस्था और प्रसव के दौरान माँ के स्वास्थ्य के लिए ख़तरा बढ़ जाता है।
- **परिवार नियोजन** सेवाओं की मदद से लोगों को यह तय करने के लिए ज़रूरी जानकारी और साधन मिलते हैं कि वे बच्चे कब पैदा करें, कितने बच्चे पैदा करें, दो बच्चों के जन्म के बीच कितना अन्तर रखें और कब बच्चे पैदा करना बंद कर दें। गर्भ धारण करने से बचने के लिए अनेक सुरक्षित और अपनाए जा सकने वाले साधन मौजूद हैं।

- परिवार नियोजन **पुरुषों और महिलाओं** दोनों की ज़िम्मेदारी है और हर व्यक्ति को इससे उसके स्वास्थ्य को होने वाले फ़ायदों की जानकारी होनी चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

18 वर्ष की आयु से पहले किसी भी लड़की का शरीर माँ बनने के लिए तैयार नहीं होता।

सुरक्षित मातृत्व

क्या आप जानते हैं?

हज़ारों महिलाएँ गर्भावस्था के दौरान तकलीफ़ उठाती हैं। इनमें से कई तकलीफ़ें महिलाओं और उनके बच्चों की जान ले सकती हैं या उन्हें गम्भीर रूप से कमज़ोर कर सकती हैं।

गर्भावस्था से जुड़े ख़तरों को बहुत कम किया जा सकता है अगर महिला गर्भवती होने से पहले पूरी तरह स्वस्थ और तन्दुरुस्त हो, अगर वह गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से अपने स्वास्थ्य की जाँच कराए और अगर वह डॉक्टर, नर्स या दाई जैसे प्रशिक्षि प्रसव सहायक की उपस्थिति में प्रसव कराए। बच्चे के जन्म के बाद 12 घं के दौरान और फिर छह सप्ताह बाद भी महिला के स्वास्थ्य की जाँच करा जानी चाहिए।

मुख्य संदेश

- गर्भावस्था और प्रसव के दौरान महिलाओं को कई तरह की **शारीरि तकलीफ़ें** हो सकती हैं। इसलिए सभी परिवारों को इन तकलीफ़ों क चेतावनी देने वाले लक्षणों की पहचान होनी चाहिए। उन्हें पैसे तथा दूस साधनों की **पहले से तैयारी** रखनी चाहिए ताकि गर्भवती महिला क तकलीफ़ होने पर तुरन्त **प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी** की मदद दी जा सके।
- सभी गर्भवती महिलाओं को पूरी गर्भावस्था के दौरान विशेष **पौष्टिक आहा** के साथ–साथ सामान्य से **अधिक आराम** की ज़रूरत होती है।

- डॉक्टर, नर्स या प्रशिक्षित दाई जैसे प्रशिक्षित प्रसव सहायक को हर गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार महिला की जाँच करनी चाहिए और हर प्रसव में सहायता करनी चाहिए।
- धूम्रपान, शराब, नशीले पदार्थों का सेवन, ज़हर और प्रदूषण फैलाने वाले तत्व गर्भवती महिलाओं और बच्चों को विशेष रूप से नुकसान पहुँचाते हैं।
- अनेक परिवारों में महिलाओं और बच्चों के साथ मारपीट जैसा शारीरिक अत्याचार स्वास्थ्य की एक गम्भीर समस्या है। गर्भावस्था के दौरान किसी भी तरह की मारपीट महिला और उसकी कोख में पल रहे बच्चे दोनों के लिए ख़तरनाक है।
- बचपन और किशोरावस्था में अच्छी खुराक पाने वाली, स्वस्थ और पढ़ी–लिखी लड़कियों को गर्भावस्था और प्रसव के दौरान तकलीफ़ें कम होती हैं।
- हर महिला को, ख़ासकर गर्भावस्था और प्रसव के दौरान अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए सभी सुविधाएँ पाने का अधिकार है। स्वास्थ्य सुविधा देने वालों को पूरी तकनीकी जानकारी होनी चाहिए और उन्हें महिलाओं का सम्मान करना चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

- वज़न न बढ़ना, खून की कमी, बहुत थकान या जल्दी–जल्दी साँस फूलना और टाँगों, बाँहों या चेहरे पर बहुत अधिक सूजन आना, चेतावनी के लक्षण हैं।
- अगर गर्भावस्था के दौरान खून आए या पेट में दर्द हो या ऊपर बताया गया चेतावनी का कोई लक्षण दिखाई दे तो तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता या प्रशिक्षित सहायक से सलाह ली जानी चाहिए।

बच्चे का विकास और बचपन में सीखना

क्या आप जानते हैं?

जीवन के पहले आठ वर्ष, विशेषकर पहले तीन वर्ष बच्चे के विकास के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण होते हैं। बच्चे के स्वास्थ्य, वृद्धि और विकास की बुनियाद इन्हीं वर्षों में पड़ती है। बच्चे जीवन के किसी भी दौर के मुकाबले इस उम्र में सबसे जल्दी सीखते हैं। नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों को जब प्यार और देखभाल, बढ़ावा और मानसिक प्रेरणा के साथ–साथ पौष्टिक आहार और स्वास्थ्य की, देखभाल की अच्छी सुविधा मिलती है तो उनका विकास ज़्यादा तेज़ी से होता है और वे ज़्यादा जल्दी सीखते हैं।

मुख्य संदेश

- बच्चे को जीवन के पहले आठ वर्ष, ख़ासकर पहले तीन वर्ष के दौरान जो प्यार, दुलार और देखभाल मिलती है उसका जीवनभर बहुत महत्त्वपूर्ण असर रहता है।
- बच्चे जन्म के समय से ही तेज़ी से सीखते हैं। बच्चों को जब अच्छी ख़ुराक और स्वास्थ्य की

उचित देखभाल के साथ–साथ प्यार, दुलार और प्रेरणा मिलती है तो वे और अधिक तेज़ी से बढ़ते और सीखते हैं।

- बच्चों को अगर खेलने और नई–नई बातें जानने के लिए बढ़ावा दिया जाए तो उन्हें सीखने और अपना सामाजिक, भावनात्मक, **शारीरिक और बौद्धिक** विकास करने में मदद मिलती है।
- बच्चे अपने सबसे क़रीब लोगों के व्यवहार की नकल करके वैसा ही व्यवहार करना सीखते हैं।
- सभी माता–पिता और बच्चों की देखभाल करने वालों को चेतावनी के उन लक्षणों को समझना चाहिए जिनसे बच्चे के **शरीर की बढ़वार** और उसका विकास सही न होने के संकेत मिलते हैं।

सबको मालूम होना चाहिए

- अगर बच्चा नाखुश है या किसी तरह की भावनात्मक कठिनाई महसूस कर रहा है तो वह असहज ढंग से व्यवहार करेगा।
- छह महीने की आयु में जब बच्चा बार–बार सिर हिलाए, तो यह कान में संक्रमण का संकेत हो सकता है जिसका इलाज न कराने पर बच्चा बहरा हो सकता है।
- दो वर्ष की आयु तक जब बच्चे को चलते समय संतुलन रखने में कठिनाई हो, बच्चे को कोई चोट लगे और उसके व्यवहार में बिना वजह कोई बदलाव आए तो तुरन्त प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाएँ।

बच्चे का विकास कैसे होता है?

एक महीने की आयु तक

बच्चे को इतना स्वस्थ/सबल होना चाहिए कि वह :

- अपने गाल या मुँह को थपथपाने वाले हाथ की तरफ़ सिर घुमाने लगे
- अपने दोनों हाथ अपने मुँह की तरफ़ लाने लगे
- परिचित आवाज़ों की तरफ़ घूमने लगे
- स्तन को चूसने और उसे अपने दोनों हाथों से छूने लगे

माता–पिता और देखभाल करने वालों के लिए सलाह :

- बच्चे को जन्म के एक घंटे के भीतर अपने शरीर से चिपकाएँ और माँ उसे स्तनपान कराए
- बच्चे को खड़ा पकड़ते समय उसके सिर के नीचे सहारा दें
- बच्चे को बार–बार पुचकारें और उसकी मालिश करें
- बच्चे को हमेशा प्यार से उठाएँ चाहे आप कितने भी थके हुए हों या परेशान हों
- माँ बच्चे को अपना दूध नियमित रूप से पिलाए।
- बच्चे से जितनी ज़्यादा हो सके बात करें, उसे कहानी और गीत सुनाएँ
- बच्चा जब छह सप्ताह का हो जाए तो उसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाएँ

तुरन्त ध्यान देने लायक चेतावनी के लक्षण :

- बच्चे को स्तन चूसने में कठिनाई हो या वह चूसने से इनकार करे
- बच्चा हाथ –पाँव कम चलाए
- बच्चा तेज़ आवाज़ या तेज़ रोशनी पर मामूली प्रतिक्रिया दे या कोई प्रतिक्रिया न दे
- बच्चा बहुत देर तक रोता रहे और उसके रोने का कोई कारण समझ न आए
- बच्चे को उल्टी और दस्त आने लगें जिनसे शरीर में पानी की कमी हो सकती है।

छह महीने की आयु तक

बच्चे को इतना स्वस्थ/सबल होना चाहिए कि वह :

- अपने पेट के बल लेटते समय सिर और छाती उठाने लगे
- लटकती चीज़ों को पकड़ने लगे
- चीज़ों को पकड़ने और हिलाने लगे
- दोनों तरफ करवट लेने लगे
- सहारे से बैठने लगे
- हाथों और मुँह से चीज़ों को टटोलने लगे
- आवाजों और चेहरे के हाव–भाव की नकल करने लगे
- अपना नाम सुनकर और परिचित चेहरे देखकर प्रतिक्रिया देने लगे।

माता–पिता और देखभाल करने वालों के लिए सलाह :

- बच्चे को साफ़–सुथरी, सपाट और सुरक्षित सतह पर लिटाएँ ताकि वह बेरोक–टोक घूम सके और चीज़ों तक पहुँच सके
- बच्चे को ऐसी स्थिति में उठाएँ या पकड़ें जिससे वह आसपास की हलचल देख सके
- बच्चा दिन और रात में भी जब चाहे, माँ उसे स्तनपान कराती रहे और भोजन देना शुरु कर दे (6–8 महीने के बच्चे को दिन में दो बार और 8–12 महीने के बच्चे को दिन में 3–4 बार भोजन दें)
- बच्चे से जितनी बार हो सके बात करें, उसे कहानी या गीत सुनाएँ

तुरन्त ध्यान देने लायक चेतावनी के लक्षण :

- बच्चे के हाथ–पैरों में अकड़न हो या उसे हाथ–पैर चलाने में मुश्किल हो
- बच्चा बार–बार सिर हिलाए (यह कान में संक्रमण का संकेत हो सकता है जिसका इलाज न कराने पर बच्चा बहरा हो सकता है)
- बच्चा आवाज़ों, परिचित चेहरों या स्तन को देखने पर मामूली या कोई प्रतिक्रिया न दे
- बच्चा माँ का दूध या अन्य आहार लेने से मना करे।

12 महीने की आयु तक

बच्चे को इतना स्वस्थ/सबल होना चाहिए कि वह :

- बिना सहारे के बैठने लगे
- हाथों और घुटनों के बल चलने लगे और खड़ा होने लगे
- सहारे को पकड़कर चलने लगे
- शब्दों और आवाजों की नकल करने की कोशिश करने लगे और थोड़ा–सा कहने पर ही ऐसा करने लगे
- खेलने–कूदने और ताली बजाने से ख़ुश होने लगे
- ध्यान खींचने के लिए आवाज़ें और हावभाव दोहराने लगे
- अँगूठे और एक उँगली से चीज़ों को उठाने लगे
- चम्मच और कप जैसी चीज़ें पकड़ने और खुद खाने की कोशिश करने लगे।

माता–पिता और देखभाल करने वालों के लिए सलाह :

- बच्चे के साथ बार–बार बात करें और खेलें
- चीज़ों की तरफ़ इशारा करें और उनके नाम लें
- बच्चे को खाना खिलाते समय उसे परिवार के सभी सदस्यों के साथ बातचीत करने के लिए बढ़ावा दें
- बच्चे का विकास अगर धीमा हो रहा है या उसके शरीर में कोई कमज़ोरी है तो ध्यान दें कि बच्चा क्या कर सकता है, उसे ज़्यादा बढ़ावा दें और उसके साथ ज़्यादा बातचीत करें
- बच्चे को कई घंटे तक एक ही अवस्था में न छोड़ें
- बच्चे के आसपास की जगह सुरक्षित रखें ताकि दुर्घटना न होने पाए
- माँ बच्चे को अपना दूध पिलाती रहे और उसे घर में बनी खाने–पीने की सभी चीजें भरपेट खिलाएँ
- बच्चे को चम्मच/कप से खाने–पीने में मदद करें
- बच्चे को बीमारियों से बचाव के सभी टीके लगवाएँ और विटामिन ए की सभी खुराक दिलवाएँ।

तुरन्त ध्यान देने लायक चेतावनी के लक्षण :

- बच्चा कोई आवाज़ न निकाले या बुलाने पर कोई जवाब न दे

तुरन्त ध्यान देने लायक चेतावनी के लक्षण	➤ बच्चा हिलती–डुलती चीज़ों की तरफ़ न देखे ➤ बच्चा सुस्त रहे और देखभाल करने वाले को देखकर न लपके ➤ बच्चे को भूख न लगे या वह खाने–पीने से इनकार करे।

दो वर्ष की आयु तक

बच्चे को इतना स्वस्थ/सबल होना चाहिए कि वह :	➤ चलने, चढ़ने और दौड़ने लगे ➤ चीज़ों या तस्वीरों के नाम लिए जाने पर उनकी तरफ़ इशारा करने लगे (जैसे नाक, आँख) ➤ कई शब्द एक साथ बोलने लगे (करीब 15 वें महीने से) ➤ सरल बातों और इशारों का पालन करने लगे ➤ पेंसिल या रंग दिए जाने पर लिखने की कोशिश करने लगे ➤ छोटी–छोटी कहानियों और गीतों का मज़ा लेने लगे ➤ दूसरों की नकल करने लगे ➤ अपने आप खाने लगे।
माता–पिता और देखभाल करने वालों के लिए सलाह :	➤ बच्चे को कुछ पढ़कर या गाकर सुनाएँ और उसके साथ खेलें ➤ बच्चे को ख़तरनाक चीज़ों से बचना सिखाएँ ➤ बच्चे के साथ साफ़–साफ़ बात करें, तुतलाकर न बोलें ➤ माँ बच्चे को अपना दूध पिलाती रहे और घर में बनी खाने–पीने की चीज़ें भरपेट खिलाएँ ➤ बच्चे को खाने के लिए बढ़ावा दें, ज़बर्दस्ती न करें ➤ बच्चे के लिए सरल नियम तय करें और उससे उसकी उम्र जितनी ही उम्मीद रखें ➤ बच्चे की सफलता की तारीफ़ करें।
तुरन्त ध्यान देने लायक चेतावनी के लक्षण :	➤ बच्चा दूसरों को देखकर कोई प्रतिक्रिया न दे ➤ बच्चे को चलते समय संतुलन रखने में कठिनाई हो (प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाएँ)

- बच्चे को कोई चोट लगे और उसके व्यवहार में कोई बदलाव आए (खासकर अगर दूसरे लोग बच्चे की देखभाल करते हैं)
- बच्चे को भूख न लगे।

तीन वर्ष की आयु तक

बच्चे को इतना स्वस्थ/सबल होना चाहिए कि वह :

- आसानी से चलने, दौड़ने, चढ़ने, ठोकर मारने और कूदने लगे
- सामान्य चीज़ों और तस्वीरों की तरफ इशारा करके उन्हें पहचानने लगे और नाम बताने लगे
- दो या तीन शब्द के वाक्य बनाने लगे
- अपना नाम और आयु बताने लगे
- रंगों के नाम बताने लगे
- गिनती समझने लगे
- खेल में काल्पनिक चीज़ें इस्तेमाल करने लगे
- खुद भोजन करने लगे
- प्यार दिखाने लगे।

माता–पिता और देखभाल करने वालों के लिए सलाह :

- किताब को बच्चे के सामने रखकर पढ़ें, तस्वीरों के बारे में बात करें
- बच्चे को कहानियाँ सुनाएँ और कविता तथा गीत सिखाएँ
- बच्चे को अलग कटोरी या थाली में भोजन दें
- बच्चे को खाने के लिए बढ़ावा दें। वह खाने में जितना समय लगाए उतना समय दें
- बच्चे को कपड़े पहनने, अपने हाथ धोने और शौचालय का इस्तेमाल करने में मदद दें।

तुरन्त ध्यान देने लायक चेतावनी के लक्षण

- बच्चा खेलकूद में रुचि न ले
- बार–बार गिरने लगे
- छोटी–छोटी चीज़ों से बचकर निकल न पाए
- सरल बात और इशारे भी न समझे

- कई शब्द एक साथ न बोल पाए
- खाने–पीने में मामूली या बिल्कुल रूचि न ले।

पाँच वर्ष की आयु तक

बच्चे को इतना स्वस्थ/सबल होना चाहिए कि वह :

- पूरी तरह सम्भल कर चलने लगे
- तरह–तरह के शब्द मिलाकर वाक्य बोलने लगे
- फ़र्क समझने लगे (जैसे मोटा और पतला, लम्बा और छोटा)
- दूसरे बच्चों के साथ खेलने लगे
- बिना किसी की मदद के कपड़े पहनने लगे
- सरल सवालों के जवाब देने लगे
- पाँच से दस तक चीज़ें गिनने लगे
- अपने हाथ खुद धोने लगे।

माता–पिता और देखभाल करने वालों के लिए सलाह :

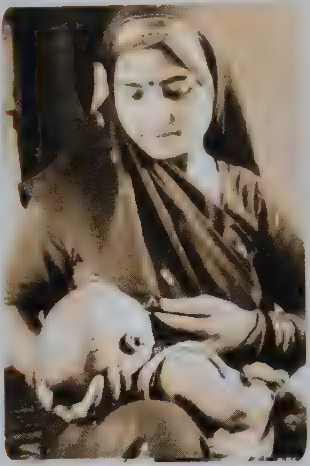
- बच्चे की बात सुनें
- बच्चे से जितना ज़्यादा हो सके बात करें
- अगर बच्चा हकलाने लगे तो उसे और धीरे–धीरे बोलने को कहें
- उसका मज़ाक न उड़ाएँ
- बच्चे को कहानियाँ पढ़कर सुनाएँ
- बच्चे को खेलने और नई–नई बातें जानने के लिए उत्साहित करें।

तुरन्त ध्यान देने लायक चेतावनी के लक्षण :

- देखें कि बच्चा कैसे खेलता है। अगर वह डरता है, गुस्सा या मारपीट करता है तो यह किसी भावनात्मक समस्या या उसके शोषण के लक्षण हो सकते हैं।

स्तनपान कराना

क्या आप जानते हैं?



पहले छह महीने में केवल माँ का दूध पीने वाले बच्चे, दूसरी चीज़ें खाने–पीने वाले बच्चों के मुकाबले कम बीमार पड़ते हैं और अधिक तन्दुरुस्त होते हैं। अगर सभी बच्चे पहले छह महीने सिर्फ़ माँ का दूध पियें तो हर वर्ष करीब सैकड़ों बच्चों का जीवन बचाया जा सकता है और लाखों अन्य बच्चों के स्वास्थ्य और विकास को बहुत अधिक सुधारा जा सकता है।

माँ के दूध की जगह, डिब्बे का दूध या पशुओं का दूध देने से बच्चे के स्वास्थ्य के लिए ख़तरा हो सकता है।

मुख्य संदेश

- पहले छह महीने तक बच्चे को सिर्फ़ माँ का दूध पिलाना चाहिए। इससे उसके खाने–पीने की सारी जरूरत पूरी हो जाती है। आमतौर पर इस दौरान उसे कुछ और खिलाने–पिलाने की ज़रूरत नहीं होती। पानी पिलाने की भी नहीं।
- एचआईवी से संक्रमित माँ के दूध के जरिए बच्चे को यह संक्रमण लगने का खतरा रहता है। जो महिलाएँ एचआईवी से संक्रमित हैं या जिन्हें इसका शक है, उन्हें जाँच कराने और सलाह लेने के लिए प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना चाहिए और यह जानना चाहिए कि बच्चे के लिए संक्रमण का ख़तरा कैसे कम किया जा सकता है।
- नवजात शिशु को उसकी माँ के क़रीब रखा जाना चाहिए। जन्म के आधे घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करा देना चाहिए।
- बच्चे को बार–बार दूध पिलाने से माँ का दूध बढ़ता है। लगभग हर माँ अपने बच्चे को अपना दूध पिला सकती है।

- माँ का दूध पीने से छोटे बच्चों को घातक बीमारियों से बचाने में मदद मिलती है। इससे माँ और बच्चे के बीच एक विशेष रिश्ता भी बनता है।
- बोतल से दूध पिलाने पर बीमारी और मौत का खतरा हो सकता है। अगर कोई माँ अपने बच्चे को स्तन से दूध नहीं पिला सकती तो बच्चे को माँ का दूध साफ़ कप में निकालकर पिलाना चाहिए या दूसरा दूध साफ़ कप से पिलाया जाना चाहिए।
- छह महीने की आयु से, बच्चे को माँ के दूध के साथ तरह-तरह के दूसरे आहार भी देने चाहिए। लेकिन स्तनपान दूसरे वर्ष तक और उसके बाद भी कराते रहना चाहिए।
- घर से बाहर काम करने वाली माताएँ भी बच्चे को स्तनपान कराना जारी रख सकती हैं। वे जब भी बच्चे के साथ हों तब जितनी बार हो सके उसे अपना दूध पिलाएँ। इस तरह बच्चे को स्तनपान का लाभ मिलता रहेगा।
- सिर्फ़ स्तनपान कराने से, महिला को प्रसव के बाद छह महीने तक दोबारा गर्भ धारण करने से बहुत सुरक्षा मिल सकती है। लेकिन ऐसा तभी होगा अगर महिला का मासिक धर्म दोबारा शुरू न हुआ हो, अगर बच्चा दिन और रात में बार-बार स्तनपान करता हो और उसे खाने या पीने की कोई दूसरी चीज़ या चूसनी वगैरह न दी जा रही हो।

सबको मालूम होना चाहिए

पूरक आहार कब और कितनी बार दें

6–12 महीने तक : बार-बार स्तनपान कराएँ और दिन में तीन से पाँच बार दूसरी चीजें खिलाएँ।
12–24 महीने तक : बार-बार स्तनपान कराएँ और दिन में पाँच बार घर में बना सामान्य भोजन खिलाएँ।
24 महीने के बाद : अगर माँ और बच्चा चाहें तो स्तनपान कराते रहें और दिन में पाँच बार घर में बना सामान्य भोजन खिलाएँ।

सही ख़ुराक और बढ़वार

क्या आप जानते हैं?

बच्चों की आधी से अधिक मौतें, कुपोषण यानी कमज़ोर ख़ुराक के कारण होती हैं। कुपोषण उनके शरीर में बीमारी से लड़ने की ताकत को कम कर देता है। सही ख़ुराक न मिलने, बार–बार बीमार पड़ने और समुचित देखभाल न होने से बच्चे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं।

अगर गर्भावस्था के दौरान महिला को सही और पूरी ख़ुराक नहीं मिलती, या उसका बच्चा पहले दो साल कुपोषण का शिकार रहता है तो बच्चे के शरीर की बढ़वार और मानसिक विकास की गति धीमी हो सकती है। बच्चा बड़ा होकर इसकी भरपाई नहीं कर सकता बल्कि उस पर सारी ज़िंदगी इसका असर रहता है।

मुख्य संदेश

- बच्चों के शरीर की बढ़वार अच्छी होनी चाहिए और उनका वज़न तेज़ी से बढ़ना चाहिए। जन्म से लेकर दो वर्ष की आयु तक हर महीने बच्चों का वज़न लिया जाना चाहिए। अगर लगभग दो महीने तक बच्चे का वज़न नहीं बढ़ता तो समझ लें कि कुछ गड़बड़ है।

- माँ का दूध, पहले छह महीने में बच्चे के खाने–पीने की सारी ज़रूरत पूरी कर देता है। छह महीने के बाद बच्चे को, माँ के दूध के साथ तरह–तरह की दूसरी चीजें खाने की ज़रूरत पड़ती है।
- छह महीने की आयु से दो वर्ष तक, बच्चों को लगातार स्तनपान कराने के साथ–साथ, दिन में पाँच बार भोजन की ज़रूरत होती है।
- बीमारियों का मुकाबला करने और आँख की रोशनी की ख़राबी से बचने के लिए बच्चों को विटामिन ए की ज़रूरत होती है। विटामिन ए बहुत से फलों और सब्ज़ियों, तेलों, दूध और दूध से बनी चीज़ों, पौष्टिक भोजन, अंडे और माँ के दूध में मिलता है। विटामिन ए की बूँदें भी ली जा सकती हैं।
- शारीरिक तथा मानसिक क्षमता बनाए रखने के लिए बच्चों को आयरन से भरपूर ख़ुराक चाहिए। माँसाहारी लोगों को कलेजी, लाल माँस, मछली और अंडों में सबसे ज़्यादा आयरन मिलता है। अन्य लोग आयरन से भरपूर ख़ुराक या आयरन की गोलियाँ भी ले सकते हैं।
- बच्चों को आयोडीन वाला नमक देना चाहिए ताकि उनका दिमाग कमज़ोर न हो और शारीरिक विकास में देरी न हो।
- बीमारी के दौरान भी बच्चों को नियमित खाना खिलाना ज़रूरी है। ठीक होने के बाद, बच्चों को कम से कम एक सप्ताह तक, रोज़ाना पहले से कम से कम एक बार ज़्यादा खाना खिलाना चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

विटामिन ए भारत में सिरप या घोल के रूप में दिया जाता है। हमारे देश में बच्चों को 9 महीने से पाँच वर्ष की आयु तक विटामिन ए की 9 खुराक इस क्रम में दी जाती हैं :

पहली खुराक	: बच्चा जब 9 महीने का हो जाए
दूसरी खुराक	बच्चा जब 15 से 18 महीने का हो जाए
तीसरी से नौवीं खुराक	प्रत्येक छह माह के अन्तराल पर, दो से पाँच वर्ष की उम्र तक दी जाती है।

विटामिन ए शिशु का सुरक्षा कवच है।

टीकाकरण

क्या आप जानते हैं?

हर वर्ष सैंकड़ों बच्चे ऐसी बीमारियों के कारण मर जाते हैं, जिन्हें आसानी से उपलब्ध टीके लगाकर रोका जा सकता है। जिन बच्चों को टीके लग जाते हैं वे उन ख़तरनाक बीमारियों से बचे रहते हैं जिनके कारण बच्चे अकसर शारीरिक अक्षमता या मृत्यु के शिकार हो जाते हैं। सभी बच्चों को टीके लगवा कर सुरक्षा पाने का अधिकार है।

हर लड़की और लड़के को टीके लगवाए जाने चाहिए। गर्भवती महिलाओं को तथा नवजात शिशुओं को टेटनस से बचाव के टीके लगाए जाने चाहिए।

मुख्य संदेश

- बच्चों को टीके अवश्य लगवाए जाने चाहिए। हर बच्चे को पहले वर्ष के दौरान कई टीके लगवाना ज़रूरी है।
- टीके लगवाकर बच्चों को कई ख़तरनाक बीमारियों से बचाया जा सकता है। जिस बच्चे को टीके नहीं लगे हैं उसके बीमार पड़ने, हमेशा के लिए अक्षम हो जाने, या उसके शरीर में सही ख़ुराक की कमी हो जाने और उसके मर जाने का डर अधिक रहता है।
- अगर बच्चा मामूली रूप से बीमार है, या किसी तरह से अक्षम है, या कुपोषण का शिकार है तो भी उसे टीके लगवाना सुरक्षित होता है।
- सभी गर्भवती महिलाओं और उनके होने वाले बच्चों को टेटनस से बचाना ज़रूरी है। गर्भावस्था के दौरान टेटनस के टीके लगवाने के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह ज़रूर लेनी चाहिए।

- हर व्यक्ति को ऐसी ए.डी. सीरिंज और सुई से टीका लगवाना चाहिए जो केवल एक बार इस्तेमाल के बाद नष्ट हो जाती है या फिर नई असंक्रमित सीरिंज और सुई से टीका लगवाना चाहिए। टीके लगवाने वाले को इस बात पर ज़ोर देना चाहिए।

- घनी आबादी वाली बस्तियों में बीमारी तेज़ी से फैल सकती है। ऐसी भीड़ भरी जगहों, ख़ासकर शरणार्थी शिविरों या आपदा की स्थिति में रह रहे सभी बच्चों को, बीमारियों, ख़ासकर खसरे से बचाव के टीके तुरन्त लगाए जाने चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

बच्चों के लिए टीकाकरण तालिका

किस आयु में	कौन से टीके लगवाने हैं
जन्म के समय	बीसीजी* पोलियो 0
6 सप्ताह	डीपीटी** 1, पोलियो 1 और हेपेटाइटिस बी 1
10 सप्ताह	डीपीटी 2, पोलियो 2 और हेपेटाइटिस बी 2
14 सप्ताह	डीपीटी 3, पोलियो 3 और हेपेटाइटिस बी 3
9 महीने	खसरा, विटामिन ए
16–24 महीने	डीपीटी और पोलियो की बूस्टर खुराक, विटामिन ए

*बीसीजी का टीका टीबी और कुछ प्रकार के कुष्ठ रोगों से आंशिक सुरक्षा प्रदान करता है।

**डीपीटी का टीका गलघोंटू, काली खांसी और टेटनस से सुरक्षा देता है।

20 दस्त लगना

क्या आप जानते हैं?

दस्त लगने के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है और बच्चा कुपोषण का शिकार हो जाता है। इससे दुनिया भर में हर वर्ष दस लाख से ज़्यादा बच्चों की जान जाती है। दस्त लगने पर, बड़ों की तुलना में, बच्चों के मरने का ख़तरा ज़्यादा रहता है, क्योंकि बच्चों के शरीर में पानी की कमी ज़्यादा जल्दी होती है।

दस्त, मुँह के रास्ते शरीर में जाने वाले कीटाणुओं से फैलता है। दस्त की बीमारी अकसर सबसे अधिक वहाँ होती है जहाँ मल का निपटान सुरक्षित ढंग से नहीं होता, सफ़ाई और पीने के स्वच्छ पानी की कमी रहती है। सिर्फ़ स्तनपान करने वाले बच्चों को दस्त लगने का ख़तरा नहीं के बराबर होता है।

मुख्य संदेश

- दस्त बच्चे के शरीर का पानी निकालकर उसकी जान ले लेते हैं। इसलिए दस्त लगते ही बच्चे को खाने–पीने की सामान्य खुराक के साथ–साथ तरल पदार्थ कुछ ज़्यादा मात्रा में पिलाने चाहिए।
- बच्चा अगर एक घंटे के भीतर कई बार पतले दस्त कर दे या उसके मल में ख़ून आने लगे तो उसकी जान को ख़तरा हो सकता है। प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से तुरन्त मदद लेनी चाहिए।
- बच्चे को दस्त लगने पर स्तनपान कराते रहने से आमतौर पर दस्त की गम्भीरता कम होती है और बच्चा दस्त कम बार करता है।
- दस्त लगने पर भी बच्चे को नियमित भोजन कराते रहना चाहिए। दस्त रुकने के बाद, बच्चे को कम से कम दो सप्ताह तक, रोज़ाना पहले से कम से कम एक बार ज़्यादा भोजन कराना चाहिए।

- बहुत अधिक या लगातार दस्त आते रहने के कारण अगर बच्चे के शरीर में पानी की कमी हो जाए तो सिर्फ़ पानी, नमक और चीनी का घोल (जीवन रक्षक घोल) या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता की बताई हुई दवाई ही देनी चाहिए। दूसरी दवाइयाँ आमतौर पर असर नहीं करतीं और बच्चे को नुकसान पहुँचा सकती हैं।
- दस्त की रोकथाम के लिए मल को पाखाने/शौचालय में ही फेंकना चाहिए या ज़मीन में दबाना चाहिए।
- सफ़ाई की अच्छी आदतें दस्त से बचाती हैं। मल साफ़ करने के बाद और भोजन को छूने या बच्चों को आहार देने से पहले हाथों को साबुन और पानी, या राख और पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

ओआरएस – ओआरएस सूखे लवणों का ऐसा मिश्रण है, जिसे स्वच्छ पानी में सही अनुपात में घोलकर पिलाने से दस्त के कारण शरीर में हुई पानी की कमी की भरपाई की जा सकती है। इसके पैकेट स्वास्थ्य केंद्रों, दवाई की दुकानों और कई दूसरी दुकानों पर मिलते हैं।

ओआरएस का घोल कैसे बनाएँ?

ओआरएस पैकेट का चूरा एक स्वच्छ बर्तन में डाल लें। पैकेट पर लिखे तरीके से इसमें सही अनुपात में स्वच्छ पानी मिलाएँ। घोल को अच्छी तरह हिलाकर एक साफ कप से बच्चे को पिलाएँ।

चूरे को सिर्फ़ पानी में घोलें। ओआरएस को दूध, सूप, फलों के रस या शीतल पेय में न घोलें। इसमें चीनी न मिलाएँ। ओआरएस का घोल एक साफ कप से बच्चे को पिलाएँ बोतल से नहीं।

अगर दस्त एक सप्ताह के बाद भी न रुकें तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेनी चाहिए। पानी बहुत कम होने पर बच्चे की हालत बिगड़ सकती है।

ओआरएस का घोल कितना पिलाएँ?

बच्चे को अधिक से अधिक घोल पिलाना चाहिए। दो साल से छोटे बच्चे को हर पतले दस्त के बाद कम से कम एक चौथाई या आधा बड़ा कप ओआरएस घोल पिलाना ज़रूरी है। दो वर्ष या उससे बड़े बच्चे को हर पतले दस्त के बाद कम से कम आधा या पूरा बड़ा कप ओआरएस घोल पिलाना ज़रूरी है।

खाँसी, ज़ुकाम और अन्य गम्भीर बीमारियाँ

क्या आप जानते हैं?

बच्चों को आमतौर पर खाँसी, ज़ुकाम, गले में खराश और नाक बहने की शिकायत रहती है। अकसर इसे चिंता का कारण नहीं समझा जाता।

लेकिन कभी–कभी खाँसी और ज़ुकाम, निमोनिया या टीबी जैसी गम्भीर बीमारियों के ख़तरनाक लक्षण हो सकते हैं। साँस की बीमारियों के कारण, सन् 2000 में दुनिया भर में, पाँच वर्ष से छोटे करीब 20 लाख बच्चों की मृत्यु हुई थी।

मुख्य संदेश

- बच्चे को खाँसी या ज़ुकाम होने पर उसे गरम रखना चाहिए और उसे ज़्यादा से ज़्यादा खाने–पीने के लिए बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

- कभी–कभी खाँसी और ज़ुकाम गम्भीर बीमारियों के लक्षण हो सकते हैं। अगर बच्चे की साँस तेज़ चल रही हो या साँस लेने में कठिनाई हो तो उसे निमोनिया यानी फेफड़ों में एक तरह का संक्रमण हो सकता है। निमोनिया से जान भी जा सकती है इसलिए स्वास्थ्य केंद्र में बच्चे का तुरन्त इलाज कराना चाहिए।

- बच्चों को कम से कम पहले छह महीने तक सिर्फ़ स्तनपान कराना चाहिए। सभी बच्चों को अच्छी पौष्टिक ख़ुराक देने के साथ–साथ सभी टीके सही समय पर लगवाने चाहिए। इस तरह परिवार के लोग बच्चे को निमोनिया से बचा सकते हैं।

- अगर बच्चे को खाँसी बहुत ज़्यादा हो तो उसे तुरन्त स्वास्थ्यकर्मी को दिखाना चाहिए। हो सकता है कि बच्चे को टीबी यानी फेफड़ों में एक तरह का संक्रमण हो।

- तम्बाकू का धुआँ या चूल्हे की आग का धुआँ बच्चों और गर्भवती महिलाओं को ख़ासतौर पर नुकसान पहुँचा सकता है।

सबको मालूम होना चाहिए

निमोनिया जानलेवा हो सकता है। निमोनिया के कोई भी लक्षण दिखाई देने पर बच्चे को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी के पास ले जाना चाहिए।

व्यक्तिगत सफ़ाई

क्या आप जानते हैं?

बच्चों में आधी से अधिक बीमारियाँ और मौतें भोजन, पानी या गंदे हाथों से मुँह में जाने वाले कीटाणुओं से होती हैं। इनमें से बहुत से कीटाणु मनुष्यों और पशुओं के मल से आते हैं।

व्यक्तिगत सफ़ाई की अच्छी आदतों को अपनाने; हर तरह का मल, शौचालय या पाखाने में डालने; शौच जाने या बच्चों का मल साफ़ करने के बाद और बच्चों को आहार देने या भोजन को छूने से पहले हाथों को साबुन और पानी से धोने; और पशुओं के मल का निपटान मकानों, रास्तों, कुओं और बच्चों के खेलने की जगहों से दूर करने से बहुत सी बीमारियों, ख़ासकर दस्त से बचा जा सकता है।

मुख्य संदेश

- हर तरह के **मल का निपटान सुरक्षित ढंग** से किया जाना चाहिए। शौचालय या पाखाने का इस्तेमाल करना इसका सबसे अच्छा तरीका है।

- परिवार के सभी सदस्यों को, बच्चों को भी, मल को छूने के बाद और भोजन को छूने से पहले तथा बच्चों को भोजन देने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी, या ताज़ी राख और पानी से अच्छी तरह धोने चाहिए।
- रोज़ साबुन और पानी से मुँह धोने से आँखों की तकलीफ़ों से बचा जा सकता है। आँखों के संक्रमण के कारण ट्रैकोमा यानी रोहे हो सकते हैं जिनसे आँखों की रोशनी भी जा सकती है।
- सिर्फ़ सुरक्षित स्रोत से लिया गया या शुद्ध किया गया पानी ही इस्तेमाल करना चाहिए। पानी को सुरक्षित रखने के लिए पानी के बर्तनों में हाथ नहीं डालने चाहिए। उन्हें ढक कर रखना भी ज़रूरी है।
- फल, सब्ज़ियों और कच्चे भोजन को खाने और पकाने से पहले धोना ज़रूरी है। पके हुए भोजन को तुरन्त खा लेना चाहिए या दुबारा खाने से पहले पूरी तरह गरम करना चाहिए।
- भोजन, बर्तनों और खाना पकाने की जगह को साफ़ रखा जाना चाहिए। भोजन को बर्तनों में ढक कर रखना चाहिए।
- घर के सारे कचरे के सुरक्षित निपटान से बीमारी रोकने में मदद मिलती है।

पानी को सुरक्षित रखने के लिए

परिवार और समुदायों को चाहिए कि पानी को सुरक्षित रखने के लिए :

- कुओं को ढक कर उन्हें सुरक्षित कुओं में बदलवाएँ या हैंडपम्प लगवाएँ
- मल और गंदे पानी (विशेषकर शौचालयों के पानी और घर की सफ़ाई के बाद निकले पानी) की निकासी पानी के उस स्रोत से दूर करें जिसका पानी खाना पकाने, पीने या नहाने–धोने के लिए इस्तेमाल किया जाता हो
- पाखाने पानी के स्रोत से कम से कम 15 मीटर दूर और निचली ढलान पर बनवाएँ
- पानी निकालने और भरकर रखने के लिए इस्तेमाल होने वाली बाल्टियों, रस्सियों और बर्तनों को ज़मीन पर छोड़ने के बजाय हमेशा स्वच्छ जगह पर रखें ताकि वे स्वच्छ रहें।

- पशुओं को पीने के पानी के स्रोतों और परिवार के रहने की जगह से दूर रखें
- पानी के स्रोत के आसपास कीटनाशकों या रसायनों का इस्तेमाल न करें।

घर पर पानी साफ़ रखने के लिए :

- पीने का पानी साफ़ बर्तन में ढक कर रखें
- गंदे हाथों से पानी को न छुएँ
- बर्तन में से पानी निकालने के लिए लम्बी डंडी वाले साफ़ कड़छुल या कप का इस्तेमाल करें
- पानी रखने के बर्तन में नल लगवा लें
- किसी को पानी के इस बर्तन में न तो हाथ डालने दें और न ही इसमें मुँह लगाकर पानी पीने दें
- भरे हुए पानी से पशुओं को दूर रखें
- अगर पीने के पानी की सुरक्षा के बारे में कोई शक हो तो स्थानीय अधिकारियों से सलाह लेनी चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

कीड़े और खरपतवार मारने वाले रसायन अगर मामूली मात्रा में भी पानी या भोजन में गिर जाएँ अथवा हाथों या पैरों पर पड़ जाएँ तो बहुत खतरनाक हो सकते हैं।

- इन रसायनों को उठाने–रखने या छिड़कने के लिए इस्तेमाल होने वाले कपड़ों और बर्तनों को घर के पानी के स्रोत के करीब नहीं धोना चाहिए।
- कीड़े मारने वाली दवाइयों और दूसरे रसायनों का इस्तेमाल घर के आसपास या पानी के स्रोत के नजदीक नहीं करना चाहिए।
- रसायनों को पीने के पानी के बर्तनों में या उनके पास या भोजन के निकट नहीं रखना चाहिए। कीड़े मारने वाली दवाइयों या उर्वरक के डिब्बों में, भोजन या पानी कभी नहीं रखना चाहिए।

मलेरिया

क्या आप जानते हैं?

मलेरिया मच्छर के काटने से फैलने वाली एक गम्भीर बीमारी है। जिन इलाकों में मलेरिया की बीमारी आम है वहाँ यह रोग छोटे बच्चों की मृत्यु और उनके विकास में कमी का मुख्य कारण हो सकता है।

मलेरिया गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष रूप से ख़तरनाक होता है। मलेरिया के कारण खून की बहुत ज़्यादा कमी हो जाने पर कई तरह के ख़तरे हैं। जैसे, गर्भपात हो सकता है, बच्चा मरा हुआ पैदा हो सकता है, जन्म के समय बच्चे का वज़न कम हो सकता है और माँ की जान भी जा सकती है।

मलेरिया की रोकथाम और समय से इलाज करने से बहुत से लोगों की जान बचाई जा सकती है।

मुख्य संदेश

- मलेरिया मच्छर के काटने से फैलता है। कीड़े मारने की बताई गई दवाई में भिगोकर, सुखाई गई, अर्थात्, उपचारित मच्छरदानी में सोना मच्छर के काटने से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।
- जहाँ कहीं मलेरिया का ज़ोर होता है वहाँ बच्चों के लिए ख़तरा रहता है। अगर बच्चे को बुखार आ जाए तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता को तुरन्त उसकी जाँच करनी चाहिए और उसे जल्दी से जल्दी मलेरिया से बचाव की सही दवाई देनी चाहिए।

- मलेरिया गर्भवती महिलाओं के लिए बेहद खतरनाक होता है। जहाँ मलेरिया का ज़ोर ज़्यादा रहता है वहाँ गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह से मलेरिया से बचाव की गोलियाँ खानी चाहिए।
- मलेरिया से पीड़ित या उसके बाद स्वस्थ हो रहे बच्चे को खूब खिलाना–पिलाना चाहिए।
- परिवार और समुदाय मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए कदम उठाकर मलेरिया की रोकथाम कर सकते हैं।

सबको मालूम होना चाहिए

अगर इलाज के बाद भी मलेरिया के लक्षण जारी रहें तो बच्चे को स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल ले जाकर दिखाना चाहिए। हो सकता है कि :

- बच्चे को पूरी दवाई न मिल रही हो
- बच्चे को मलेरिया के अलावा कोई दूसरी बीमारी हो
- मलेरिया पर दवाई का असर न हो रहा हो और बच्चे को किसी और दवाई की ज़रूरत हो।

बच्चे को जब तक बुखार रहे तब तक उसके शरीर को शीतल रखने के लिए :

- गीले पानी से पोंछना या नहलाना चाहिए। पानी ठंडा नहीं होना चाहिए।
- बच्चे को थोड़े से कपड़ों से ढकना चाहिए या एक कम्बल ओढ़ाना चाहिए।

मच्छरों की संख्या कम करने के लिए :

- उन जगहों को भर दें जहाँ पानी जमा हो सकता है या वहाँ से पानी निकाल दें।
- पानी रखने के बर्तनों या टंकियों को ढक कर रखें।
- घर के आसपास से झाड़ियों को साफ कर दें।

एचआईवी और एड्स

क्या आप जानते हैं?

एड्स एचआईवी रोगाणु की देन है। एचआईवी दूसरी बीमारियों से लड़ने की शरीर की ताकत कमज़ोर कर देता है। एचआईवी और एड्स से ग्रस्त लोगों को दवाई देकर उन्हें कुछ अधिक समय तक ज़िन्दा तो रखा जा सकता है लेकिन इनसे बचने का कोई टीका या इलाज के लिए कोई दवाई अभी तक नहीं बनी है।

एचआईवी और एड्स से प्रभावित या उसके साथ जी रहे लोगों को देखभाल और हमदर्दी की ज़रूरत है। उन्हें एचआईवी और एड्स से जुड़ी सेवाओं और कार्यक्रमों का लाभ मिलने में आने वाली हर तरह की अड़चन दूर करने के उपाय किए जाने चाहिए, चाहे वह अड़चन सामाजिक हो, सांस्कृतिक हो या राजनीतिक।

मुख्य संदेश

- एचआईवी और एड्स के संक्रमण का ख़तरा सभी को, यहाँ तक कि बच्चों को भी रहता है। इसलिए सबको इस के बारे में जानकारी और शिक्षा मिलनी चाहिए। इसका ख़तरा कम करने के लिए कंडोम आसानी से उपलब्ध होने चाहिए।

- किसी भी पुरुष या महिला को एचआईवी संक्रमण का शक होते ही तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता, और डॉक्टर या किसी एचआईवी और एड्स केंद्र से सम्पर्क करके, गोपनीयता के साथ सलाह–मशविरा और जाँच की सुविधा का लाभ उठाना चाहिए।
- यौन सम्बन्धों के ज़रिए एचआईवी संक्रमण फैलने का ख़तरा कम किया जा सकता है बशर्ते लोग यौन सम्बन्ध न रखें या यौन सम्बन्धों के लिए साथियों की संख्या कम कर दें या सिर्फ़ संक्रमण से मुक्त साथी आपस में यौन सम्बन्ध रखें या सुरक्षित सैक्स अपनाएँ अर्थात् योनि, गुदा अथवा मुँह में लिंग के प्रवेश के बिना सम्भोग करें या कंडोम का इस्तेमाल करें। हमेशा कंडोम का सही इस्तेमाल, एचआईवी को फैलने से रोक कर, लोगों की जान बचा सकता है।
- लड़कियों के लिए एचआईवी संक्रमण की आशंका ख़ासतौर पर अधिक होती है। उन्हें अपनी सुरक्षा, और अनचाहे तथा असुरक्षित सैक्स सम्बन्धों से बचने के लिए मदद की ज़रूरत होती है।
- माता–पिता और शिक्षक, एचआईवी और एड्स से बचने में युवाओं की मदद कर सकते हैं। वे इस संक्रमण का शिकार होने से बचने और इसे फैलने से रोकने के बारे में उनके साथ बात कर सकते हैं। वे लड़कों और लड़कियों को कंडोम का सही इस्तेमाल करना सिखा सकते हैं।
- एचआईवी से संक्रमित माता से गर्भावस्था या प्रसव के दौरान अथवा स्तनपान के ज़रिए बच्चे को यह संक्रमण हो सकता है। गर्भवती महिलाएँ अगर एचआईवी से संक्रमित हों या उन्हें इसका शक हो तो उन्हें जाँच कराने और सलाह–मशविरे के लिए प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना चाहिए।
- एचआईवी, साफ़ न की गई उन सुइयों या सीरिंजों से फैल सकता है जिनका इस्तेमाल अकसर नशीली चीज़ें लेने के लिए किया जाता है। उस्तरे, ब्लेड, चाकू या त्वचा को काटने अथवा छेदने वाले अन्य औज़ारों से भी एचआईवी फैलने का कुछ ख़तरा रहता है।
- यौन संचारी संक्रमणों अर्थात् गुप्त रोगों से प्रभावित लोगों को एचआईवी संक्रमण होने और उनसे एचआईवी के दूसरों तक फैलने का ख़तरा अधिक

रहता है। यौन संचारी संक्रमणों से पीड़ित लोगों को तुरन्त इलाज कराना चाहिए। उन्हें यौन सम्बन्धों से बचना चाहिए या फिर सुरक्षित सैक्स (योनि, गुदा अथवा मुँह में लिंग के प्रवेश के बिना सम्भोग करना या फिर सम्भोग के समय कंडोम का इस्तेमाल) अपनाना चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

एचआईवी एक लाइलाज लेकिन रोका जा सकने वाला संक्रमण है। एड्स पैदा करने वाला एचआईवी रोगाणु, असुरक्षित यौन सम्बन्धों (कंडोम के बिना सम्भोग), बिना जाँचा खून चढ़ाने तथा दूषित सुइयों और सीरिंजों के उपयोग (अकसर नशीली चीज़ें लेने में इस्तेमाल होने वाली सुइयों और सीरिंजों) से फैलता है। एचआईवी से संक्रमित महिला, गर्भावस्था में, प्रसव के दौरान या स्तनपान के ज़रिए अपने बच्चे को भी यह संक्रमण दे सकती है।

चोट से बचाव

क्या आप जानते हैं?

हर वर्ष सैंकड़ों बच्चे चोट लगने से मर जाते हैं। इनके अलावा हजारों बच्चे गम्भीर रूप से घायल होते हैं। बहुत सी चोटों के कारण बच्चे हमेशा के लिए अक्षम हो जाते हैं और उनके मस्तिष्क को नुकसान पहुँचता है। कम उम्र के बच्चों में मौत और अक्षमता का एक प्रमुख कारण चोट लगना है।

अधिकतर चोटें गिरने, जलने, डूबने या सड़क दुर्घटनाओं से लगती हैं। इनमें से अधिकतर चोटें घर के भीतर या उसके आसपास ही लगती हैं। लगभग इन सबसे बचा जा सकता है। अगर माता–पिता को यह मालूम हो कि चोट लगने पर क्या करना है तो इनमें से बहुत सी चोटों का असर कम किया जा सकता है।

मुख्य संदेश

- अगर माता–पिता और देखभाल करने वाले लोग छोटे बच्चों पर सावधानी से नज़र रखें और उनके आसपास के माहौल को सुरक्षित रखें तो बच्चों को कई गम्भीर चोटों से बचाया जा सकता है।
- बच्चों को आग, खाना पकाने के स्टोव, लालटेन, माचिस और बिजली के उपकरणों से दूर रखना चाहिए।

Library and Inf...
PHE SOCH...
Koramangala
Bang...

- छोटे बच्चों को ऊँची जगहों पर चढ़ने का शौक होता है, इसलिए सीढ़ियों, छज्जों, छतों, खिड़कियों और बच्चों के खेलने की जगहों को सुरक्षित बनाएँ ताकि बच्चे गिरने न पाएँ।
- चाकू, कैंची, धारदार या नुकीली चीज़ों और टूटे हुए काँच से गम्भीर चोट लग सकती है। इन चीज़ों को बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।
- छोटे बच्चों को हर चीज़ अपने मुँह में डालने की आदत होती है। छोटी–छोटी चीज़ों को उनकी पहुँच से दूर रखना चाहिए, ताकि वे उनके गले में न फँसें।
- ज़हर, दवाइयाँ, ब्लीच, तेज़ाब और मिट्टी के तेल जैसे तरल ईंधन कभी भी पीने की चीज़ों वाली बोतलों में नहीं रखने चाहिए। ऐसे सभी तरल पदार्थ और ज़हर को स्पष्ट रूप से निशान लगा कर डिब्बों में, बच्चों की नज़र और पहुँच से दूर रखना चाहिए।
- बच्चे बहुत थोड़े से पानी में दो मिनट से भी कम समय में डूब सकते हैं। उन्हें पानी के भीतर या पानी के आसपास कभी अकेला नहीं छोड़ना चाहिए।
- पाँच वर्ष से छोटे बच्चों को सड़क पर चोट लगने का ख़तरा ख़ासतौर पर ज़्यादा होता है। उनके साथ हमेशा किसी बड़े व्यक्ति को रहना चाहिए। वे जैसे ही चलना सीखने लगें, उन्हें सड़क पर सावधानी से चलना सिखाना चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

- अगर बच्चे ने ज़हर निगल लिया है तो उसे उल्टी न कराएँ। इससे बच्चा और बीमार पड़ सकता है।
- बच्चे को तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल ले जाएँ। अगर हो सके तो अपने साथ ज़हर या दवाई का नमूना या उसका डिब्बा भी ले जाएँ। बच्चे को शांत रखें और जितना हो सके हिलने–डुलने से रोकें।

प्राथमिक चिकित्सा सलाह

अगर डॉक्टरी मदद तुरन्त उपलब्ध न हो तो हालत और बिगड़ने से रोकने के लिए प्राथमिक चिकित्सा करें

जलने पर प्राथमिक चिकित्सा :

- अगर बच्चे के कपड़ों में आग लग जाए तो उसे तुरन्त कम्बल या कपड़े में लपेट दें या उसे ज़मीन पर लुढ़का दें ताकि आग बुझ जाए।
- जले हुए हिस्से को, ठंडे पानी से अच्छी तरह ठंडा करें। अगर बहुत ज़्यादा हिस्सा जल गया हो तो बच्चे को ठंडे पानी से भरे टब या बेसिन में डाल दें। जले हुए हिस्से को ठंडा होने में आधा घंटा भी लग सकता है।
- जले हुए हिस्से को साफ़ और सूखा रखने के अलावा ढीली पट्टी से ढँक भी दें। अगर जलन का नि ाान एक बड़े सिक्के से ज़्यादा बड़ा हो या फफोले पड़ने लगें तो बच्चे को स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाएँ। फफोलों को फोड़ें नहीं क्योंकि वे जले हुए हिस्से को ढँक कर रखते हैं।
- जलन के निशान पर चिपकी हुई किसी चीज़ को हटाएँ नहीं। जले हुए हिस्से पर ठंडे पानी के अलावा कुछ न डालें।
- बच्चे को थोड़ी चीनी और नमक का घोल, या फलों का रस जैसी चीज़ पिलाएँ।

बिजली के झटके लगने पर प्राथमिक चिकित्सा :

- अगर बच्चे को बिजली का झटका लग जाए या वह जल जाए तो बच्चे को छूने से पहले बिजली बंद कर दें। अगर बच्चा बेहोश है तो उसे गरम रखें और तुरन्त डॉक्टरी मदद लें।
- अगर बच्चे को साँस लेने में तकलीफ़ हो रही हो या वह साँस नहीं ले रहा हो, तो उसे पीठ के बल सीधा लिटाकर उसका सिर थोड़ा पीछे की तरफ़ झुका दें। बच्चे की नाक बंद करके, उसके मुँह में साँस भरें। इतनी ज़ोर से साँस भरें कि बच्चे की छाती फूल जाए। तीन तक गिनें और दुबारा साँस भरें। ऐसा तब तक करें जब तक बच्चा दुबारा साँस न लेने लगे।

गिरने पर या सड़क की चोटों के लिए प्राथमिक चिकित्सा :

- सिर और रीढ़, ख़ासकर गर्दन की चोटें बहुत ख़तरनाक होती हैं, क्योंकि ये चोटें जीवनभर के लिए पक्षाघात कर सकती हैं या जान भी ले सकती हैं। ऐसी चोट लगने पर सिर और पीठ को ज़्यादा न हिलाएँ और रीढ़ को न मोड़ें।
- अगर बच्चा हिल नहीं पा रहा है या उसे बहुत दर्द हो रहा है तो हो सकता है कि उसकी हड्डी टूट गई हो। चोट वाले हिस्से को हिलाना नहीं चाहिए। उसे सहारा देने के बाद तुरन्त डॉक्टरी मदद लें।
- अगर बच्चा बेहोश है तो उसे गरम रखें और तुरन्त डॉक्टरी मदद लें।
- बहुत बुरी तरह खरोंच और मोच आने पर चोट वाले हिस्से को ठंडे पानी में डाल दें या उस पर 15 मिनट तक बर्फ रखें। बर्फ़ को सीधे नहीं बल्कि कपड़े की एक तह में लपेट कर त्वचा पर रखें। बर्फ या पानी हटाकर 15 मिनट इन्तजार करें और ज़रूरत पड़ने पर यही प्रक्रिया दोहराएँ। ठंडक पड़ने से दर्द, सूजन और खरोंचें कम करने में मदद मिल सकती है।

कटने और घाव लगने पर प्राथमिक चिकित्सा :

मामूली कटने, छिलने और घाव होने पर

- घाव को बहुत साफ़ या उबालकर ठंडा किए गए पानी और साबुन से धोएँ।
- घाव के आसपास की त्वचा को सुखाएँ।
- त्वचा को साफ़ कपड़े से ढँककर, उसके ऊपर पट्टी लगाएँ।

गम्भीर रूप से कटने और घाव होने पर:

- अगर काँच का टुकड़ा या कोई और चीज़, घाव में फँसी हुई है तो उसे हटाएँ नहीं। हो सकता है उसने खून रोक रखा हो और उसे निकालने से घाव की हालत बिगड़ जाए। तुरन्त डॉक्टरी सलाह लें।

- अगर बच्चे के शरीर से बहुत खून बह रहा हो, तो चोट वाले हिस्से को सीने के स्तर से ऊपर उठा लें और साफ़ कपड़े को तह करके उससे घाव को कसकर दबाएँ। खून बहना रुकने तक दबाव बनाए रखें।

  घाव पर कोई पत्ती या गोबर आदि न लगाएँ क्योंकि उनसे घाव बढ़ सकता है।

- घाव पर पट्टी बाँधें। पट्टी को बहुत ज़्यादा कसकर न बाँधें ताकि सूजन के लिए जगह रहे।

- बच्चे को तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र ले जाएँ या डॉक्टरी मदद तुरन्त उपलब्ध कराएँ। स्वास्थ्य कार्यकर्ता से पूछें कि बच्चे को टेटनस के इंजेक्शन की ज़रूरत है या नहीं।

गले में कुछ फँसने पर प्राथमिक चिकित्सा :

- अगर शिशु या बच्चे को खाँसी आ रही हो तो रोकें नहीं। उसे गले में फँसी चीज़ निकालने की कोशिश करने दें। अगर वह चीज़ जल्दी नहीं निकलती तो बच्चे के मुँह में हाथ डालकर उसे निकालने की कोशिश करें।

- अगर चीज़ अब भी बच्चे के गले में फँसी है तो

  शिशुओं या छोटे बच्चों के लिए : सिर और गर्दन को सहारा दें, सिर से पकड़कर बच्चे का चेहरा पैरों से नीचे झुकाएँ। बच्चे के कंधों की हड्डियों के बीच पीठ पर पाँच मुक्के लगाएँ। बच्चे का चेहरा ऊपर उठाएँ और दोनों निप्पलों के बीच की हड्डी को कसकर पाँच बार दबाएँ। जब तक गले में फँसी हुई चीज़ निकल न आए उसे दबाते रहें। अगर आप उसे निकाल न सकें तो तुरन्त सबसे नज़दीकी स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाएँ।

  बड़े बच्चों के लिए : बच्चे के पीछे खड़े होकर अपनी बाँहें बच्चे की कमर में लपेट लें। मुट्ठी कस लें और अँगूठे को बच्चे के शरीर पर नाभि के ऊपर और पसलियों के नीचे दबाएँ। मुट्ठी के ऊपर दूसरा हाथ रख लें और बच्चे के पेट में भीतर और ऊपर की तरफ़

दबाव डालें। फँसी हुई चीज़ निकलने तक ऐसा करते रहें। अगर आप उस चीज़ को नहीं निकाल सकते तो तुरन्त नज़दीक के स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाएँ।

साँस लेने की तकलीफ होने, या डूबने पर प्राथमिक चिकित्सा :

- अगर आपको लगता है कि बच्चे के सिर या गर्दन में चोट लगी है तो बच्चे का सिर न हिलाएँ। सिर को हिलाए बिना इन बातों का पालन करें।
- अगर बच्चे को साँस लेने में तकलीफ़ हो रही है या वह साँस नहीं ले रहा है तो बच्चे को पीठ के बल लिटाक उसके सिर को हल्के से पीछे झुकाएँ। बच्चे की नाक बंद करके उसके मुँह में साँस भरें। इतनी तेज़ी से साँस भरें कि बच्चे का सीना फूलने लगे। तीन तक गिनने के बाद, दुबारा साँस भरें। जब तक बच्चा दोबारा साँस न लेने लगे तब तक ऐसा करते रहें।
- अगर बच्चे की साँस चल रही है लेकिन वह बेहोश है त बच्चे को करवट दिला दें ताकि जीभ से साँस न रुके।

ज़हर के लिए प्राथमिक चिकित्सा :

- अगर बच्चे ने ज़हर निगल लिया है तो उसे उल्टी न कराएँ। इससे बच्चा और बीमार पड़ सकता है।
- अगर बच्चे की त्वचा या कपड़ों पर ज़हर गिर गया है तो उसके कपड़े उतरवाकर त्वचा पर ढेर सारा पानी डालें। त्वचा को कई बार साबुन से अच्छी तरह धोएँ
- अगर ज़हर बच्चे की आँखों में चला जाए तो कम से कम दस मिनट तक आँखों पर साफ़ पानी के छींटे मारते रहें।
- बच्चे को तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल ले जाएँ अगर हो सके तो अपने साथ ज़हर या दवाई का नमून या उसका डिब्बा भी ले जाएँ। बच्चे को शांत रखें औ जितना हो सके हिलने–डुलने से रोकें।

प्राकृतिक विपदा

क्या आप जानते हैं?

प्राकृतिक विपदा की स्थिति में बच्चों के बीमार होने और पीड़ा सहने का ख़तरा सबसे अधिक होता है और उन्हें विशेष प्यार और देखभाल की ज़रूरत होती है। विस्थापितों में से ज़्यादातर महिलाएँ और बच्चे होते हैं। प्राकृतिक विपदाओं की सबसे अधिक मार ग़रीबों पर पड़ती है।

मुख्य संदेश

- सूखे, बाढ़ और भूकम्प जैसी प्राकृतिक विपदाओं के शिकार बच्चों की ज़रूरतें और अधिकार भी उन बच्चों जैसे ही होते हैं जो सामान्य हालात में जीते हैं। विपदा के शिकार बच्चों को खसरे के टीके, सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ सुविधाएँ, आवास,

भरपेट भोजन और विटामिन ए आदि की पूरक खुराक के साथ सेहत की देखभाल की सही सुविधा मिलनी चाहिए।

- प्राकृतिक विपदाओं में बच्चों को स्तनपान कराना ख़ासतौर पर ज़रूरी है क्योंकि स्वास्थ्य सेवाओं में रुकावट के कारण बच्चों की सेहत के लिए ख़तरे पहले से ज़्यादा बढ़ जाते हैं। स्तनपान कराने से बच्चे की जान बच सकती है।
- बच्चों को सुरक्षा पाने का अधिकार है। हो सकता है कि प्राकृतिक विपदाओं के दौरान बच्चे अपने माता–पिता से बिछुड़ जाएँ, अनाथ हो जाएँ या अपनी पहचान खो दें। ख़ासकर प्राकृतिक विपदा की स्थिति में बच्चों की देखभाल माता–पिता, नाते–रिश्तेदार या जान–पहचान वालों को ही करनी चाहिए क्योंकि इससे बच्चों को अधिक सुरक्षा महसूस होती है।
- बच्चों को प्राकृतिक विपदाओं के दौरान मारपीट, शोषण, घर में अत्याचार औ उपेक्षा से सुरक्षा पाने का अधिकार है। ऐसे हालात में बच्चों को ज़्यादा सुरक्ष की ज़रूरत होती है। बच्चों पर विशेष ध्यान देना चाहिए, उन्हें ज़्यादा प्या देना चाहिए, और उन्हें अपनी आयु के अनुसार अपनी भावनाएँ और अप अनुभव बताने का मौका देना चाहिए।

सबको मालूम होना चाहिए

बाढ़ में पानी और कीड़ों के ज़रिए फैलने वाली बीमारियों का ख़तरा बढ़ जाता है। इनमें टायफाइड बुखार, हैजा, और हेपेटाइटिस ए (पीलिया) के अलावा मलेरिया, डेंगू और डेंगू के कारण होने वाले बुखार और पीत–ज्वर शामिल हैं।

प्रथम संस्करण युनिसेफ, विश्व स्वास्थ्य संगठन और युनेस्को द्वारा 1989 में प्रकाशित।

द्वितीय संस्करण युनिसेफ, विश्व स्वास्थ्य संगठन, युनेस्को और यूएनएफपीए द्वारा 1993 में प्रकाशित।

तृतीय संस्करण युनिसेफ, विश्व स्वास्थ्य संगठन, युनेस्को, यूएनएफपीए, यूएनडीपी, यूएनएड्स, डब्ल्यूएफपी और विश्व बैंक द्वारा 2002 में प्रकाशित।

© संयुक्त राष्ट्र बाल कोष, न्यूयॉर्क, 2002

जीवन के संदेश पुस्तिका का उपयोग सूचना या शिक्षा के लिए करना चाहिए। इस पुस्तिका का विभिन्न रूपों में उपयोग और अनुवाद भी किया जा सकता है। ऐसा करते समय इस पुस्तिका को श्रेय दिया जाना चाहिए।

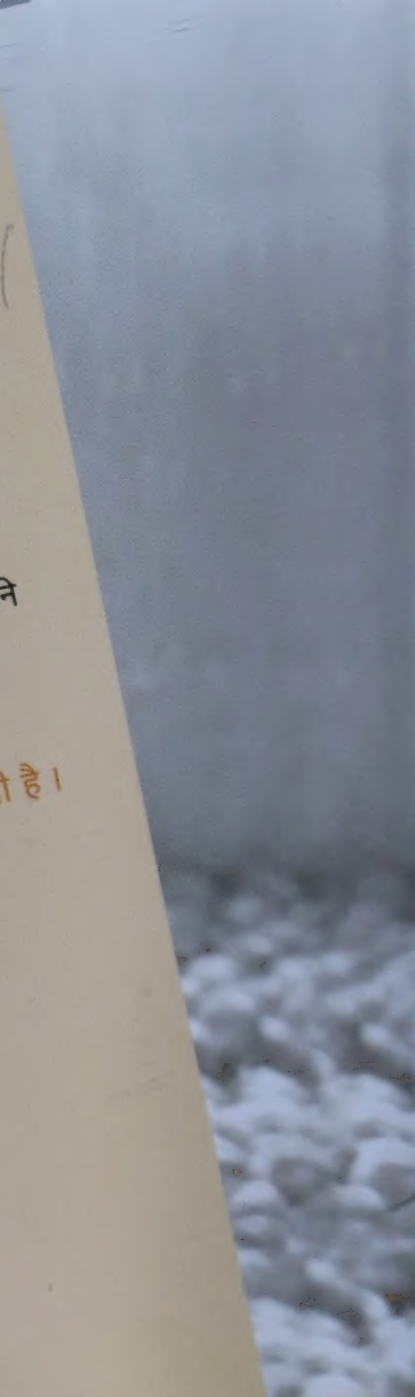
पुस्तिका के इस प्रकार के उपयोग, रूपान्तरण और अनुवाद की सूचना प्रकाशक को देनी चाहिए। इस बारे में सूचना युनिसेफ हाउस, 73 लोदी एस्टेट, नई दिल्ली–110003 को दी जाए।

इस पुस्तिका का व्यावसायिक उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

युनिसेफ
युनिसेफ हाउस,
73 लोदी एस्टेट, नई दिल्ली–110003
वेबसाइट : www.unicef.org

जीवन के संदेश

जीवन के संदेश पुस्तिका में बच्चों के जीवन और स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए सबसे व्यावहारिक, असरदार और कम लागत के तरीकों के बारे में सबसे प्रामाणिक जानकारी सरल भाषा में दी गई है। हर व्यक्ति, विशेषकर माता-पिता, देखभाल करने वालों, युवाओं, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और शिक्षकों को यह जानकारी पाने का अधिकार है।

unicef WHO UNESCO UNFPA UNDP UNAIDS WFP THE WORLD BANK

यह पुस्तक बच्चों का जीवन बचाने में मदद करती है।